שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה ז' · יוצאים לטיול שנתי: מוכנים בלב ובתיק

המפה הרגשית שלי לקראת הטיול

לפני הטיול כדאי לעצור ולבדוק מה אנחנו מרגישים. אין כאן תשובות נכונות או לא נכונות לשאלות האישיות. בשאלות 5-6 היעזרו בסיפור "הלילה הראשון באוהל".

1. הקיפו את כל המילים שמתארות איך אתם מרגישים כשאתם חושבים על הטיול (אפשר לבחור כמה):

מתרגש/ת · סקרן/ית · שמח/ה · גאה · לחוץ/ה · מודאג/ת · מפחד/ת · מתגעגע/ת מראש · אדיש/ה · עייף/ה רק מלחשוב על זה

מילה משלי: _____

2. סמנו מ-1 עד 10: כמה אני מחכה לטיול? ____ כמה אני חושש/ת? ____ מה זה אומר שאפשר לסמן מספר גבוה בשניהם?

3. הדבר שאני הכי מחכה לו בטיול:

4. דבר אחד שקצת מדאיג אותי (אפשר לכתוב, ואפשר לכתוב רק "יש" ולשמור את השאר לעצמכם או לשיחה עם המורה):

5. לפי הסיפור, מה עזר לנועה להרגיש פחות לבד?

א) ההודעה מאמא ב) מאיה סיפרה שגם היא ערה וחוששת

ג) המדריכה הדליקה אור באוהל ד) היא יצאה מהאוהל לשבת ליד המדורה

6. התאימו לכל מצב את הכלי המתאים. כתבו את האות ליד המספר.

1. לא מצליחים להירדם ____
2. מתגעגעים הביתה ____
3. צריך לשירותים באמצע הלילה ____
4. אין לי עם מי לשבת ליד המדורה ____

הכלים:

א. לא יוצאים לבד: מעירים חבר או חברה מהאוהל, לוקחים פנס, ופועלים לפי ההנחיות של המבוגרים

ב. נשימה איטית: שאיפה עד ארבע, נשיפה לאט עד שש, וגרביים חמות אם קר

ג. ניגשים למישהו ושואלים "אפשר להצטרף?", או פונים למורה או למדריך

ד. חושבים על דבר אחד מהיום שאספר בבית, ומזכירים לעצמי שזה זמני ושגם אחרים מרגישים כך

7. מעגל התמיכה שלי בטיול: כתבו שלושה אנשים שאפשר לפנות אליהם אם יהיה קשה.

חבר או חברה: _____

מבוגר מבית הספר או מצוות הטיול: _____

עוד מישהו: _____

8. פתק לעצמי ללילה הראשון: כתבו 2-3 משפטים מעודדים שתרצו לקרוא אם יהיה קשה. קפלו ושמרו בתיק הטיול.

_____

_____

_____

_____

כרטיס יציאה

כלי אחד שאני לוקח איתי ללילה הראשון: _____

אדם אחד בטיול שאפנה אליו אם יהיה לי קשה: _____